

# Пищевая аллергия или только недовольство едой?

Дженни с удовольствием съела свой завтрак. Но спустя 30 минут с ней началось что-то непонятное. Её глаза отекли, и потекли слезы. Что это – у неё пищевая аллергия или просто капризы?

## Пищевая аллергия – это ...

Аномальная реакция на пищу. Произошел сбой иммунной системы организма. В считанные минуты (или в течение пары часов) запускаются симптомы, которые могут напоминать болезнь:

- Чихание, течет из носа, кашель, затрудненное дыхание, хрипы (астма)
- Чешется кожа или хочется тереть глаза, появляется сыпь, отекание
- Тошнота, понос, распирание газов в кишечнике, болевые ощущения, судороги

В большинстве случаев аллергическая реакция сводится просто к некоторому нарушению самочувствия. Однако у небольшого процента людей возникает тяжелая реакция, которая может угрожать их жизни. Симптомы, которые кажутся похожими на аллергию, на самом деле могут свидетельствовать о серьезных проблемах со здоровьем. Нужно разбираться!

## Если у Вас возникло подозрение на пищевую аллергию:

**Пойдите со своим ребенком к своему наблюдающему врачу.** Это единственный способ выяснить на самом ли деле у ребенка пищевая аллергия. Если это так, то крайне важно быть под наблюдением врача!

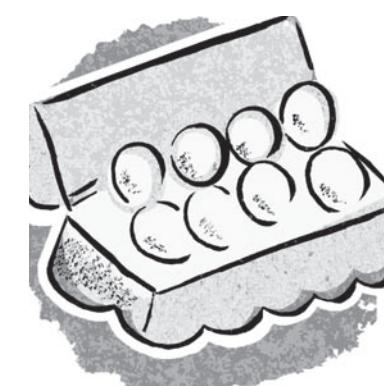
**Воздержитесь самостоятельно диагностировать аллергию.** Если Вы откажетесь от какого-либо вида пищи, например молока, Ваш ребенок может недополучить питательные вещества, необходимые ему для роста и здорового развития.

## Общераспространенные пищевые аллергии

**Для детей:** арахис, молоко, яйца, орехи с деревьев (такие как пекан, миндаль, кэшью, греческие орехи), соя и пшеница



**Для взрослых:** арахис, орехи с деревьев, рыба и моллюски (особенно креветки)



По материалам публикации

**NIBBLES FOR HEALTH**

Информационный бюллетень по вопросам питания для родителей маленьких детей, Министерство сельского хозяйства США, Служба пищевых продуктов и питания

# Пищевая аллергия или только недовольство едой?

Приблизительно у одного ребенка из 20 имеется аллергия как минимум на один вид пищи. Однако не так все плохо! У большинства детей по мере развития пищевые аллергии проходят, за исключением реакции на арахис и орехи. Тем временем, вот что Вы можете делать:



## Помогите своему ребенку справиться с пищевой аллергией и потреблять здоровую пищу

- **Обратитесь за помощью.** Вы не можете мгновенно стать специалистом. Помочь Вам в этом может Ваш наблюдающий врач.
- **Избегайте предлагать проблемные виды продуктов!**  
Будьте настороже: пищевые продукты, которые вызывают аллергию, могут быть ингредиентами смесей.
- **Разберитесь с заменителями отдельных пищевых продуктов.**  
Вам следует узнать о других видах продуктов, в которых содержатся питательные вещества, которых будет лишен Ваш ребенок.  
Постарайтесь создать блюда, от которых удовольствие может получать вся семья.
- **Внимательно изучайте перечень ингредиентов на ярлыке информации о питательной ценности продуктов.**  
Там можно выяснить, нет ли проблемного ингредиента в расфасованном продукте питания.
- **Сообщите всем, кто осуществляет уход.**  
Принесите записку от наблюдающего врача своего ребенка в детский сад. Сообщите няням, бабушкам-дедушкам, другим родственникам и друзьям! Объясните каких продуктов следует избегать, и почему.
- **Тщательно следите за тем, что Вы заказываете своему ребенку, когда едите в ресторане.**  
Спрашивайте об ингредиентах.
- **Приносите пищу из дома.** Если Вы не уверены в том, чем кормят Вашего ребенка в детском саду, ресторане или чьем-либо доме, приносите упаковку с едой для своего ребенка.
- **Ролевые игры со своим ребенком.**  
Попрактикуйтесь в том, что делать, когда кто-нибудь, кто ничего не знает о пищевой аллергии, предлагает еду.



Департамент здравоохранения и услуг населению пенсионного возраста (DHSS)

Программа WIC и здорового питания

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

DHSS является работодателем равных возможностей, предоставляющим определенные преимущества отдельным группам населения. Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Адаптированные варианты этой публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения шт. Миссури и услуг населению пенсионного возраста по тел. 573-751-6204. Для лиц с нарушениями слуха и речи – тел. 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.